

جمهوری
سازمان برنامه و بودجه کشور

معاونت توسعه منابع انسانی و پشتیبانی



عنوان دوره آموزشی:
شناسایی و استفاده از ظرفیت های ذهنی

معاونت اداری و آموزش

فهرست مطالب

۳	مقدمه
۴	مغز انسان
۴	تفاوت‌های نیمکره چپ و راست مغز
۷	ذهن چیست
۸	می‌توانیم به درستی از ذهنمان استفاده کنیم
۸	آیا ذهن به مدیریت نیاز دارد؟
۹	فواید مدیریت ذهن
۱۰	چگونه ذهنمان را مدیریت کنیم؟
۱۰	برنامه اجرایی
۱۱	قدرت‌های شگفت مغز و ذهن را بشناسید
۱۲	نورون چیست؟
۱۳	الهام و بصیرت
۱۴	تکنولوژی فکر
۱۵	تکنیک‌های تلقین برای تمرکز و تقویت حافظه
۱۵	انواع تلقین
۲۲	قدرت ذهن ناخودآگاه

- ۲۴ پایه های اصلی دنیای جدید
- ۲۵ ذهن آگاهی یا حضور ذهن Mindfulness
- ۲۸ روش های کنترل ذهن
- ۲۹ فواید کنترل ذهن:
- ۳۲ راهکارهای افزایش تمرکز و حضور ذهن
- ۳۲ ۵ علامت نیاز به شفاف سازی ذهن
- ۳۶ ویژگی های افراد با هوش قوی:
-

واژه ذهن، مجموعه‌ی است با یک فرماندهی واحد که مغز نامیده می‌شود. هوش ذاتی و دانایی آموختنی و آگاهی‌های دریافتی از اندیشه، ادراک، حافظه، احساسات، امیال، تخیل مجموعاً در تشکلی به اسم مغز (رفتارهای تازه ارادی) و (رفتارهای تکراری و عادی شده) انسان را فرماندهی می‌کنند. فرمان‌های صادر شده از مغز توسط نخاع که پیام‌رساننده‌ی زنده و چالاک است به میلیاردها سلول در اندامها مختلف رسیده و باعث انجام شدن یا نشدن یک عمل می‌شوند. پایانه‌ها و حس‌سنج‌های محیطی فید بک مربوطه را به مغز بر می‌گردانند که این روند باعث شادابی و احساس اعتماد به نفس در آدمیان می‌شود. البته عمدتاً واژه ذهن در نزد عامه مردم هنگام بکارگیری واژه ذهن، بیشتر منظورشان محاسبات فکری و عقلی است. با این وجود نظریاتی هم ارائه گردیده که به طور کل با بقیه نظریات متفاوت می‌باشد که مشهورترین آنها نظریه امرائی است که ذهن را بعد مادی وجود انسان می‌داند. این نظریه معتقد است که ذهن جنبه مادی داشته یا بخشی از آن مادی است بر اساس این نظریه کالبد انسانی در حیطه ذهن قرار دارد.

نظریه‌های مربوط به ذهن و کارکرد آن بی‌شمار است. اولین تفکرات درباره ماهیت ذهن، توسط افرادی مانند زرتشت، بودا، افلاطون، شانکرا و دیگر فلاسفه و متفکران باستانی یونان و هند و پس از آنها توسط فلاسفه اسلامی صورت گرفت. تئوری‌های گذشتگان، بر پایه خداگرایی و الهیات بنا شده و فلسفه ذهن را پیوندی میان ذهن، روح، ماوراءالطبیعه و جوهر ذاتی می‌داند. در تئوری‌های معاصر که بر پایه پژوهش‌های علمی درباره مغز است، ذهن را انعکاسی از فعالیت‌های درون کاسه سر که مغز در آن قرار دارد می‌دانند که دارای دو جلوه خودآگاه و ناخودآگاه است.

مغز انسان مرکز دستگاه عصبی است. دستگاه عصبی مرکزی در درون حفاظی استخوانی به نام جمجمه و ستون فقرات قرار گرفته و شامل مغز و نخاع می باشد. سیستم اعصاب مرکزی در زبان عام به دو قسمت با نام های ماده سفید و ماده خاکستری تقسیم می شود. مغز شامل قسمتهای متنوعی است که هر کدام در عین ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر دارای کارها و وظائف گوناگونی هستند. مغز انسان شامل دو قسمت عصبی و محیطی می باشد. قسمت عصبی مرکز فعالیت های ارادی و غیرارادی می باشد و قسمت محیطی شامل اعصابی است که قسمت های مختلف بدن را به بخش عصبی متصل می کند مغز انسان از دید ساختار، همانند مغز دیگر پستانداران است ولی کورتکس آن در مقایسه با دیگر پستانداران دارای گسترش و پیشرفت بسیار زیادی است. جانوران بزرگی مانند نهنگ ها و فیل ها در اندازه گیری مطلق دارای مغزی بزرگتر هستند، اما زمانی که اندازه گیری با استفاده از ضریب مغزی و پس از جبران اندازه و جثه بدن انجام گیرد، این مغز انسان است که تقریباً دو برابر مغز دلفین پوزه، و سه برابر مغز یک شامپانزه خواهد بود. بخش عمدهای از گسترش و پیچیدگی مغز انسان مربوط به بخشی از مغز به نام قشر مغزی یا کورتکس، بویژه لوب پیشانی، که با توابع اجرایی از جمله خودلگامی یا اتوکنترل، برنامه ریزی، استدلال، و تفکر انتزاعی در ارتباط است، می باشد. بخشی از قشر مخ ویژه بینایی نیز تا میزان زیادی در انسان بزرگتر است.

قشر مغز دارای ۳۳ بیلیون عصبی یاخته یا نورون است که هر کدام با سیناپس به چندین هزار یاخته عصبی دیگر متصل است. این یاخته ها بوسیله رشته های پروتوپالسم بلندی که آسه یا آکسون نام دارد با دیگر یاخته ها ارتباط برقرار می کنند. آکسونها دنبال های از ضربان های سیگنالی را که پتانسیل عمل نام دارند تا دورترین نقاط مغز یا یاخته های دریافت کننده ویژه هدف در بدن حمل می کنند. به کمک دستگاههای MRI پیشرفته می توان آکسونها و چگالی آنها در مغز را با دقت بالایی مشخص کرد.

تفاوتهای نیمکره چپ و راست مغز

با آنکه دو نیمکره مغز عملکرد یکپارچه ای دارند و در تنگاتنگی همکاری با یکدیگر می باشند اما از جنبه های گوناگونی با یکدیگر تفاوت دارند. افراد نیز از نظر آن که کدام نیمکره مغزشان بر افکار و پردازش اطلاعات مغزشان سیطره دارد با یکدیگر تفاوت دارند اکنون به تفاوتهای دو نیمکره مغز می پردازیم:

نیمکره راست

- ✓ دیداری-تمرکز بر تصاویر و الگوها
- ✓ درک مستقیم و شهودی-پیروی از احساسات.
- ✓ حافظه تصویری-توسط یادداشت و یا ترسیم موضوعات می توان آنها را به خاطر سپرد.
- ✓ پردازش افکار بطور همزمان صورت می گیرد
- ✓ اطلاعات را به یکدیگر ارتباط می دهد.
- ✓ ابتدا به کلیات و سپس به جزئیات می پردازد.
- ✓ سازمان نیافته می باشد
- ✓ تداعی آزاد دارد.
- ✓ بسیار در جستجوی استدلال بوده و بدنبال علل قوانین می باشد.
- ✓ فاقد حس زمان می باشد.
- ✓ در تلفظ و یافتن واژه ها مشکل دارد.
- ✓ از لمس اشیاء لذت می برد.
- ✓ در الویت بندی مشکل دارد. تکانشی و بدون اندیشه اقدام به کاری می کند.
- ✓ هنگام صحبت کردن دستان خود را حرکت می دهد.
- ✓ به چگونگی بیان سخنی توجه می کند و نه به مضمون آن.

نیمکره چپ

- ✓ شفاهی-تمرکز بر واژه ها، نمادها و ارقام.
- ✓ تحلیل گر-پیروی از منطق.
- ✓ برای بخاطر آوردن از واژه ها سود میبرد-اسامی را بجای چهره ها بخاطر می سپارد.
- ✓ پردازش افکار بطور متوالی و ترتیبی صورت میگیرد-مرحله به مرحله.
- ✓ استنتاج منطقی از اطلاعات بعمل می آورد.
- ✓ ابتدا جزئیات را بررسی کرده سپس به کلیات دست می یابد.
- ✓ بسیار سازمان یافته می باشد.

- ✓ علاقه مند به تهیه فهرست و برنامه ریزی .
- ✓ معمولا بدون تحقیق و کور کرانه از قوانین تبعیت می کند.
- ✓ در پیگیری و حفظ زمان کارآمد است.
- ✓ تلفظات و فرمول های ریاضی به سهولت به خاطر سپرده می گردند .
- ✓ از مشاهده اشیاء لذت می برد.
- ✓ از پیش برنامه ریزی می کند.
- ✓ هنگام سخن گفتن بندرت از اشارات و حرکات دست استفاده می کند.
- ✓ به مضمون سخن توجه می کند و نه به چگونگی بیان آن.

راه های تقویت نیمکره راست

- ✚ به مسائل به صورت کلی نگاه کنید نه جزئی.
- ✚ به خود مجال فکرهای تخیلی و خیال بافی بدهید.
- ✚ از گردش در طبیعت لذت ببرید و به اصوات و رایحه ها توجه کنید.
- ✚ رمان بخوانید و داستان را به شکل تصویر در ذهن مرور کنید.
- ✚ بازی های فکری داشته باشید.
- ✚ یادگیری را همیشه با کشیدن شکل و طرح انجام بدهید.
- ✚ نقاشی و طراحی را بیاموزید.
- ✚ بیشتر نگاه و مشاهده کنید تا اینکه گوش فرا بدهید.
- ✚ تصویر آرزوهای خود را در آینده بکشید
- ✚ بدنبال ارتباطات بین افراد و اشیا و موضوعات باشید
- ✚ بچه گانه فکر کنید و حس زیبای شناسی خود را تقویت کنید. (تقویت کودک درون)
- ✚ در تحقیقات و کارها قدرت ریسک داشته باشید.
- ✚ دیگران را دوست بدارید، احترام بگذارید و تشکر کنید.

راه های تقویت نیمکره چپ

- ❖ جدول حل کنید
- ❖ کارهای هر روز را با جزئیات مشخص یادداشت کنید و برنامه ریزی داشته باشید
- ❖ سعی کنید زمان گوش دادن، مطالب را به حافظه بسپارید
- ❖ افکار منطقی را تقویت کنید
- ❖ زمان مطالعه و درس خواندن خلاصه برداری کنید
- ❖ برای انجام کارها آنها را به مراحل کوچکتر تقسیم کنید و مرحله به مرحله کارها را انجام دهید.
- ❖ بازی شطرنج و پازل را تمرین کنید
- ❖ مطالعات ریاضیات و فلسفه را جزو برنامه های خود قرار دهید
- ❖ مهارت های مدیریتی را بیاموزید
- ❖ در طبیعت برای لذت بردن بیشتر از حس شنوایی استفاده کنید
- ❖ سخنوری و کنفرانس دادن را تمرین کنید

ذهن چیست؟

ذهن و مغز هر دو یک جز واحد هستند. اگر مغز را به کامپیوتر تشبیه کنیم ذهن همان نرم افزار و یا برنامه های اجرایی است. به سخت افزار این کامپیوتر مغز گفته می شود. هنگامی که می خواهیم از قسمت های مختلف این عضو مهم صحبت کنیم کلمه مغز را به کار می بریم. هنگامی که منظور ما اشاره به کارکردها و یا تصمیمات مغز باشد از کلمه ذهن استفاده می کنیم. توانایی های ذهن و مغز ما بسیار زیاد است. هر انسانی قادر است فعالیت ها و کارهای متفاوتی را انجام دهد، مسائل زیادی را یاد بگیرد، مسیرهای عصبی بیشماری را در مغز خود به وجود آورد و توانایی های بیشماری را کسب کند. در گذشته بیان می شد که افراد نابغه و افراد برتر جامعه از حدود ده درصد ظرفیت مغز و ذهن خود استفاده می کنند و در انسان های معمولی این درصد کمتر است. تحقیقات جدید نشان می دهد ذهن و مغز همه انسان ها مانند هم است. ذهن همه با حداکثر توان و

ظرفیت خود در حال کار کردن است. تفاوتی که بین ذهن و مغز افراد نابغه و برتر با انسان های معمولی وجود دارد نحوه استفاده و مدیریت ذهن است که توسط هر شخص انجام می پذیرد. واقعیت این است که هر کسی که بخواهد از ذهن خود بهترین استفاده را کند حتماً موفق خواهد شد. در گذشته دانسته های ما در مورد ذهن و مغز بسیار کم بود و انسان به مغز و ذهن خود آگاهی نداشت. با پیشرفت علم و تکنولوژی آگاهی انسان از این قدرت نهفته، ذهن، بیشتر شد. در صورت اینکه بخواهیم می توانیم به درستی از ذهنمان استفاده کنیم.

آیا ذهن به مدیریت نیاز دارد؟

از آنجا که ذهن ما بیشترین اثر بر روی روابط، کار و زندگی ما دارد پس مدیریت ذهن می تواند بسیار مفید واقع شود. اگر ما بتوانیم بر ذهنمان تسلط یابیم و به گونه ای رفتار کنیم که کنترل ذهنمان در دست خودمان باشد به بسیاری از اهداف خود در زندگی دست می یابیم. واقعیت این است که ما در اکثر مواقع تحت کنترل ذهنمان هستیم و ذهن است که ما را کنترل می کند. هنگامی که در گذشته گیر کرده ایم و یا درگیر ناراحتی های گذشته هستیم ذهن است که ما را کنترل می کند و آن چه ما در این مواقع انجام می دهیم از ضمیر ناخودآگاه ما سرچشمه می گیرد.

بسیاری از تصمیم های ما در اثر ضمیر ناخودآگاه ذهن ما است که به راستی در بسیاری از اوقات ما به آنها دسترسی نداریم و نمی دانیم علت بسیاری از تصمیم های ما چه چیزی بوده است. پس بهتر است در انجام هر کاری ذهنمان را مدیریت کنیم و کنترل آن را در دست بگیریم به جای آنکه اجازه دهیم ذهن ما کنترل ما را در دست گیرد. به عنوان مثال: تصور کنید تصمیم گرفته اید کاری را شروع کنید و مدام نگران هستید. از یک طرف این کار، کار مورد علاقه تان است و از طرف دیگر نگران این هستید که اگر موفق نشوید چه می شود. در این موقعیت نگرانی ها مانع عملکرد شماست و گاهی این نگرانی ها باعث می شود که شما از تصمیم تان منصرف شوید. بنابراین وقتی با کارکرد ذهن آشنا می شوید، متوجه می شوید که این نگرانی ها طبیعی هستند. این آگاهی کمک می کند در مواقعی که ذهن تان مانع موفقیت شماست مچ ذهن تان را بگیرید. در

نتیجه به ذهن تان اجازه نمیدهید که با بزرگ نشان دادن این ترس ها و نگرانی ها و افکار مزاحم مانع موفقیت شما شود.

فواید مدیریت ذهن

همانطور که گفته شد زمانی که کنترل ذهن مان را بدست گرفتیم بر بسیاری از مشکلات زندگی پیروز می شویم در واقع این ما خواهیم بود که ذهن را کنترل می کند نه اینکه ذهن ما را کنترل کند و به هر سمتی که بخواهد هدایت کند. اگر ذهن را کنترل کنیم می توانیم:

- ✓ عملکرد مان خیلی بهتر از گذشته می شود
- ✓ بیشتر می توانیم در لحظه حال باشیم
- ✓ تمرکزمان افزایش می یابد
- ✓ انرژی ذهنی خود را به دلیل مسائل بیهوده از دست نمی دهیم
- ✓ زندگی بهتری خواهیم داشت

برای مثال فرض کنید که برای حفظ سلامت باید روزانه ورزش کنید ولی از آنجا که همیشه از ورزش فراری بوده اید، با اینکه می دانید ورزش برای سلامتی تان مفید و ضروری است از انجام آن پرهیز می کنید.

افرادی هستند بی نهایت دوست دارند که ورزش کنند اما نمی توانند و این موضوع آنها را آزار می دهد. مرتب احساس میکنند که تمام مشکلاتشان به دلیل عدم ورزش کافی است. با این حال برای ورزش کردن اقدام نمی کنند. پس از بررسی هایی که انجام شده متوجه می شویم که مدام ذهنشان درگیر ورزش نکردن است و این موضوع مانع کار و عملکرد آنهاست. در هنگام کار کردن مدام به خود می گویند که باید ورزش می کردم اما امروز هم این کار را نکردم. وقتی که این افراد یاد بگیرند این موضوع را کنترل کنند و متوجه شوند که چگونه با این افکار مزاحم مواجه شوند و اجازه ندهند که ذهنشان کنترل او را به دست بگیرد نه تنها از عذاب وجدان ورزش نکردن راحت خواهند شد بلکه ورزش کردن را هم شروع خواهند کرد. علت این امر این است که ما ذهن مان را به حال خود رها کرده ایم و آن طوری زندگی می کنیم که ذهن ما می خواهد. ذهن ما مدام کارهای عقب افتاده، نگرانی ها، ترس ها و عواقب کارهایمان را به ما یاد آوری می کند. همچنین ترجیح میدهد که کار جدیدی انجام ندهد زیرا انجام کار جدید یعنی صرف انرژی بیشتر و این مخالف قانون مغز

ماست. بنابراین این افراد نه تنها شروع به ورزش کردن نمی کنند بلکه در مرداب نگرانی هایی فرو می روند که به علت ورزش نکردن ممکن است برای او پیش بیاید. و هر روز حالشان بدتر از روز قبل شود.

چگونه ذهنمان را مدیریت کنیم؟

یکی از بهترین روش های مدیریت ذهن این است که هنگام تصمیم گیری هایمان چند لحظه ای فکر کنیم و اجازه ندهیم ذهنمان ما را کنترل کند. اگر خاطرات تلخ گذشته مدام ما را آزار می دهد این تقصیر ماست که به ذهنمان اجازه همچنین اتفاقی را داده ایم. هر موقع موضوعی شما را ناراحت کرد چند لحظه صبر کنید و به خود بگویید دیگر نمی خواهم ذهنم مرا کنترل کند. تحت هیچ شرایطی به آن موضوع فکر نکنید.

اگر دوباره ذهن شما افکار مزاحم را برایتان پررنگ کرد اصلاً نگران نشوید زیرا بسیار طبیعی است و این اتفاق چندین بار پیش می آید. با این افکار مزاحم نجنگید و به آنها فکر نکنید، فقط آن را گوشه ای نگه داشته و به آنها بگویید فعلاً برای شما وقت ندارم بعداً به شما رسیدگی می کنم .

برای خود و زندگی تان بیشتر ارزش قائل شوید و به این افکار ذهن بها ندهید. بارها و بارها این کار را تکرار کنید تا ذهن تان شرطی شود و دیگر به این افکار بها ندهد. واقعیت این است که ذهن متوجه می شود این افکار بی نتیجه هستند و به صورتی باور نکردنی این افکار از ذهن شما ناپدید می گردند. حتی اگر دوباره آنها را به یاد آورید، دیگر ناراحت نمی شوید زیرا همان طور که شما آنها را نادیده گرفتید ذهن هم آن را نادیده گرفت و به سادگی درمی یابید که با تلاش ذهن و افکار تان را در دست گرفتید. مدیریت افکار مزاحم موضوع خیلی مفصل است و یک مهارت بسیار کاربردی است. شما می توانید این مهارت را یاد بگیرید.

برنامه اجرایی

گاهی قدرت ذهن تان از شما بیشتر می شود. احساس خوبی به تصمیم های تان ندارید. شک و تردید شما را راحت نمی گذارد. در این حالت شما تحت کنترل ذهن تان هستید. پس چند لحظه توقف کنید. کنترل ذهن

را دست بگیرید. هرکاری که ذهن‌تان به شما می‌گوید غیر ممکن است را باور نکنید. نکته اول این است که آرامش خود را حفظ کنید و سعی کنید به ذهن خود آگاه شوید.

افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کنید؛

برای اهداف و افکار خود برنامه ریزی کنید؛

آنها را اولویت بندی کنید؛

و در نهایت اقدام کنید.

قدرت‌های شگفت مغز و ذهن را بشناسید

از خصوصیات اصلی انسان، توانایی فوق‌العاده‌ی او در فکر کردن است؛ به‌خصوص توانایی او در تفکر درباره‌ی نحوه‌ی فکر کردن خود، شاید از بی‌نظیرترین و انسانی‌ترین ویژگی‌های او است. همان‌طور که انسان با افکار و اندیشه‌های خیالی و غیرمنطقی، مایه‌ی اضطراب و نگرانی خود را فراهم می‌کند، از طریق تفکر صحیح و منطقی نیز می‌تواند خود را از شر ناراحتی‌های خویش، رها سازد.

اکثر ما انسان‌ها، اینگونه فکر می‌کنیم که تمام فعالیت‌های فکری، محاسباتی، ادراکی و فرا حسی ما از طریق مغز انجام می‌شود. این تعریف کاملاً درست نیست و البته کاملاً غلط هم نیست.

مغز انسان تشکیل شده از آب و چربی است، همان‌طور که اطلاع داریم، آب دارای حافظه است، آب کلمات و انرژی‌های مثبت و منفی را به خوبی درک می‌کند، نام خدا را از نام شیطان تشخیص می‌دهد و ... در داخل قشر مغز انسان، نورون‌هایی وجود دارد، که شکل ظاهری آنها مانند ریشه‌های درخت است.

نورون چیست؟

اصلی‌ترین یاخته‌های عصبی هستند. این یاخته‌ها وظیفه انتقال و دریافت داده‌های عصبی را بردوش دارند. آن‌ها این کار را از راه هدایت تکانه‌های الکتریکی انجام می‌دهند.

همانطور که مطالعه کردیم نورون‌های یا رشته‌های عصبی، مانند ریشه‌های درخت در لایه قشر مغز که از آب و چربی تشکیل شده است وجود دارند، این رشته‌ها پیام‌های الکتریکی که در مغز تولید می‌شود را به دیگر نقاط بدن منتقل می‌کنند که باعث حرکت دست‌ها، پاها و دیگر اعضای بدن می‌شود.

مغز و ذهن انسان، در تعامل به یکدیگر هستند، مبحث رو با مثالی آغاز می‌کنیم: مغز انسان رو همانند یک رادیو فرض کنید. ذهن انسان رو همانند یک آنتن رادیو. رادیو بدون آنتن کار نمی‌کند و همچنین آنتن هم بدون رادیو هیچ کارایی خاصی ندارد ...

عده‌ای بر این باور هستند که مغز انسان همانند یک هارد دیسک کامپیوتر است. حال از شما این سوال رو دارم، آیا کامپیوتر خانگی شما که هزاران اطلاعات رو در خودش جای داده، آیا می‌تواند ایده‌ای جدید رو به شما ارائه کنه؟ آیا کامپیوتر شما دارای سلیقه است؟ دارای احساسات و عواطف است؟ به طور حتم خیر.

بلکه تنها از اطلاعاتی که در خود ذخیره کرده و یا برنامه‌هایی که در حافظه اش تعریف شده می‌تواند استفاده کند. اما ما انسان‌ها در طول زندگی خود با مشاهده وقایع، تصمیمات متفاوتی می‌گیریم، هر یک دارای سلیقه‌ای متفاوت هستیم، گه گاه ایده‌هایی رو ارائه می‌دهیم که تا به حال کسی مانند آن ایده را ارائه نکرده، خواب‌هایی از آینده رو مشاهده می‌کنیم که به حقیقت می‌پیونده و ...

پس در نتیجه: مغز انسان تنها یک کامپیوتر یا هارد دیسک نیست، بلکه در کنار حافظه‌ای که در خود دارد، یک رادیو هم هست که توسط آنتن، اطلاعاتی نو، جدید و تازه رو دریافت می‌کند. به تعریف دیگر، مغز تجربیات رو ثبت می‌کند، اما ذهن، تجربه می‌کند. ذهن یک شعور زنده است که تکامل می‌یابد و تکامل را دریافت می‌نماید. زمانی که به موضوعی فکر می‌کنید، ذهن شما درست مانند رادیویی است که در حال جستجو

برای دریافت سیگنال آنتن دهی بهتر است، همچنین اطلاعات ذخیره شده در قشر مغز را نیز جستجو می کند تا از تلفیق این دو، یک نتیجه گیری را حاصل کند.

الهام و بصیرت

اگر مغز انسان اندیشه تولید می کند و این افکار نتیجه اطلاعات انبار شده در حافظه انسان باشد، چگونه ممکن است که فکر تازه‌ای به ذهن کسی برسد؟ افکار جدید از ذهن می‌آیند نه از مغز. اصلی‌ترین افکار جدید را الهام می‌نامند؛ و دیدن چیزی جدید در مورد خود را بصیرت می‌نامند.

الهام

گاهی ما در طول زندگی خود با موانعی رو به رو می شویم، با مشکلاتی دست و پنجه نرم می کنیم، ناگهان ایده‌ای به ذهنمان می‌رسد، یا کلامی رو دریافت می کنیم و در دل ایمان داریم که این ایده یا کلام درست است و آن را عملی می‌کنیم. بعد از انجام این کار خواهیم دید از لحاظ مادی یا معنوی ارتقاء پیدا کردیم. در نتیجه الهام یک پیام ذهنی یا کلامی برای پیشرفت انسان‌ها است. اختراع برق، اختراع ماشین بخار، کشف جاذبه زمین، همه این‌ها را می‌توان یک الهام نامید.

بصیرت

هر یک از ما انسان‌ها دارای افکار و اخلاق خوب و بدی هستیم. اما به‌کرار دیده ایم که برخی از انسان‌ها در دیدن مشکلات و ضعف‌های خود ناتوان هستند. این افراد بصیرت را ندارند یا بصیرت را گم کرده‌اند. یک رایانه شخصی، صبح زمانی که شروع به کار می‌کند به این فکر نمی‌کند که چطور امروز را بهتر از دیروز کار کند و بیاندیشد. اما آیا خود شما هم مانند یک رایانه فکر می‌کنید؟ جواب این سوال با شماست. زمانی که شما تصمیم می‌گیرید بهتر از این باشید، اخلاق‌های بد خود را تکرار نکنید و به سمت خوبی‌ها پیش برید

یعنی شما از ذهن خود، بصیرت را دریافت کرده‌اید. بصیرت نیز یک نوع الهام از خدا برای شماست. الهام و بصیرت را باید جستجو کرد و سپس در انتظار طلوع شان نشست.

تله پاتی

بعضی وقت‌ها پیش آمده است که خواستیم به کسی تلفن بزنیم، به محض تلفن کردن طرف مقابل می‌گوید که اتفاقاً همین الان تصمیم داشت که با شما تماس بگیرم، یا همین الان تو فکرت بودم. این اتفاق رو ما تله

پاتی می‌نامیم. اما اگر به این موضوع از نظر علمی نگاه کنیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ دانشمندان این موضوع را بر روی فرزندان دو قلوی بسیاری انجام دادند که در لحظه‌ی تولد این فرزندان را از هم جدا کردند، زمانی که فرزندان بزرگ شدند، با اینکه در خانواده‌های متفاوت و مکان متفاوتی بزرگ شده بودند، اما بیش از ۵۰ درصد علاقه‌ها و افکار آن‌ها با هم مشابه‌ها بوده است. بسیار مشاهده کرده ایم که در زمان‌هایی، به ناگاه، دلشوره‌ای شدید بهمون دست می‌دهد، این اتفاق بیشتر در والدین اتفاق می‌افتد، تماس که می‌گیریم متوجه میشویم اتفاقی برای شخص مورد نظر افتاده است.

تکنولوژی فکر

دانشمندان معتقدند، هر انسانی پر از استعداد‌های کشف نشده است و تکنولوژی فکر می‌تواند این استعدادها را به شکوفایی برساند. بیایید کمی درباره فکر کردن، فکر کنیم! شاید وقت آن رسیده باشد که بپذیریم فکر کردن هم یک نوع تکنولوژی است و باید تکنولوژی فکر کردن را یاد بگیریم. مثلاً بدانیم اندیشه‌های ما پدیده‌های پویایی هستند که دائم تغییر می‌کنند و می‌توانند بهتر یا بدتر شوند. اندیشه‌ها اندوخته‌های راکد و ثابتی نیستند که گاهی سراغشان برویم و کمی از آن را برداریم تا استفاده کنیم. باید یاد بگیریم مثل یک بچه کنجکاو به تمام گوشه و کنارهای ذهن مان سرک بکشیم و استعداد‌های مان را کشف کنیم. باور کنید هنوز در اعماق اندوخته توانایی‌های شما استعداد‌های کشف نشده‌ای وجود دارد که اگر بتوانید پیدایشان کنید زندگی‌تان متحول می‌شود. یادتان باشد دنیای شتاب‌زده امروز دیگر به کسانی که دانش و معلومات صرف و محدود دارند نیازی ندارد. حالا دیگر نوبت کسانی است که خلاقیت و نوآوری را چاشنی دانش می‌کنند. در دنیای مدیریت و از دیدگاه پیشگامان این موضوع، ۳ عامل نقش مهمی در تولید دارد؛ سرمایه، تکنولوژی و نیروی انسانی. نکته جالب توجه این است که نیروی انسانی بیشترین سهم را دارد یعنی ۶۴ درصد. ژاپنی‌ها در کتابی که درباره توسعه اقتصادی کشورشان دارند، می‌نویسند: «ما برای صنعتی شدن، منابع مادی نداشتیم ولی منابع انسانی شایسته توانست کشور ما را صنعتی کند.»

تکنولوژی فکر یا به عبارت بهتر طراحی ذهن ربطی به نبوغ ذاتی ندارد. مطمئن باشید شانس هم هیچ نقشی در این ماجرا ندارد. یعنی نمی‌توانید منتظر باشید که تصادفی اتفاق بیفتد و استعداد‌های شما شکوفا شود. بهترین راه این است که خودتان دست به کار شوید و با آموزش صحیح استعدادها و توانایی‌های بالقوه را بالفعل کنید. هیچ کس به اندازه خود شما نمی‌تواند در این کشف و شکوفایی موثر باشد.

تکنولوژی فکر یک سیستم جدید خودشکوفایی و خودمدیریتی است. تکنولوژی فکر روشی زیبا برای هدایت و برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه انسان است تا به کمک آن باورهای زیبا و روحیه عالی در انسان ساخته شود تا انسان از رهگذر داشتن باورهای درست و اعتماد به نفس و احساس شخصیت و نیز کسب روحیه‌ای عالی و با نشاط، بتواند اندیشه‌های بزرگی را در ذهن خود خلق کند و با اقدام و تلاش و داشتن انگیزه و عشق، به خلق دستاوردهای موفقیت آمیز در زندگی خود اقدام نماید.

تکنیک های تلقین برای تمرکز و تقویت حافظه

انسان موجودی تلقین پذیر می باشد و تلقین پذیری یکی از ویژگیهای انسان است تلقین تاثیر فوق العاده ای بر انسان دارد. شاید یکی از دلایلی که اسلام زندگی را با گفتن اذان در گوش نوزاد آغاز می کند و با تلقین به میت تمام می کند اهمیت تلقین باشد. بنظر می رسد یک بعد از ابعاد اذکار و عبادات هم بعد تلقینی آنها می باشد.

همه انسانها با درجات مختلف تلقین پذیرند و این تلقین پذیری در خلسه بسیار افزایش می یابد. دانشمندان به دفعات نشان داده اند هر نوع تلقین مورد پذیرش ضمیر ناخودآگاه قرار می گیرد امروزه دانشمندان اثبات کرده اند که بخشی از اثرات داروها اثرات تلقینی آنها است لذا در پزشکی امروز استفاده از شبه داروها مطرح شده است که فاقد اثرات خاص دارویی و شیمیایی میباشند.

در تمام اعصار تلقین نقش مهمی در زندگی انسان بازی کرده است. از تلقین می توان برای منظم کردن و تحت کنترل در آوردن نفس خود استفاده کرد. تلقین سازنده، نیروی شگفت انگیزی می باشد. یادتان باشد تلقین فی نفسه قدرتی ندارد مگر اینکه ما قبولش کنیم. بنابراین با آگاهی از اثرات تلقین از آن در جهت مثبت استفاده کنید و خود را از تلقینات منفی دیگران و محیط در امان نگه دارید.



انواع تلقین

- ۱- تلقین کلامی
- ۲- تلقین فکری
- ۳- تلقین شنیداری

۴- تلقین دیداری

۵- تلقین نوشتاری

شما می توانید از هر یک از انواع تلقین که تمایل داشتید استفاده کنید. یاد آوری می نمایم که جملات تلقینی باید مثبت و کوتاه باشد و از قبل آماده و در دسترس قرار گرفته باشند، توجه کنید که برای تاثیر گذاری بیشتر این جملات را بسیار جدی و محکم و با باوری عمیق در ذهن خود تکرار کنید و یا بر زبان جاری سازید. جملات تلقینی زیر برای رسیدن به تمرکز خوب و تقویت حافظه پیشنهاد می گردد. (البته بسیار بهتر است تلقینات در حالت خلسه انجام گیرد)

- من همواره از هوش، شهامت و ذکاوت سرشارم.
- من به فرایند زندگی اعتماد دارم و ایمن هستم.
- من خودم را دوست دارم و تایید میکنم.
- من از آرامش الهی سرشارم.
- من دارای حافظه عالی و قدرتمند هستم.
- تمرکز من فوق العاده است.
- من با عشق و علاقه مطالعه میکنم.
- من با محبت به خودم توازن می بخشم.
- خواندن و مطالعه کردن به من احساس آرامش میدهد.
- من خوب و راحت مطالعه میکنم و خوب و راحت یاد میگیرم.
- من در جلسه امتحان بخوبی مطالب را از ذهنم به برگه امتحان منتقل میکنم.
- من از درس خواندن و امتحان دادن لذت می برم.
- من نسبت به خود صادق هستم، من مسئول پیشرفت خودم هستم.

خلسه چیست؟

خلسه حالتی بین خواب و بیداری است که امواج ذهنی در شرایط آلفا قرار می گیرند و تلقین پذیری انسان افزایش می یابد. در حالت خلسه انسان در:

- ۱- آرامش قرار می گیرد.
- ۲- توجه از امور عادی جدا می شود.
- ۳- آگاهی و تمرکز بیشتر می شود.

۴- حواس پنجگانه فیزیکی تضعیف میشود.

۵- حواس برتر هویدا و تقویت میشود.

۶- ضمیر خودآگاه کنار رفته و ضمیر ناخودآگاه پدیدار میگردد.

۷- در این حال امواج فکری انسان در سطح آلفا قرار می گیرد و تلقین پذیری انسان بیشتر میشود.

بنابراین مناسب است که در حالت خلسه از تلقین استفاده نمود تا تاثیرات بیشتری به همراه داشته باشد. باید توجه داشت که خلسه از نظر کیفیت به دو نوع مثبت و منفی تقسیم بندی میشود باید خلسه منفی را شناخت و اگر پیش آمد از خلسه خارج شد.

ویژگی های خلسه مثبت:

۱- تنفس آرام و عمیق است؛

۲- ضربان قلب طبیعی است؛

۳- شخص احساس آرامش و رهایی دارد.

در حالی که در خلسه منفی تنفس تند و سطحی است و شخص حالت اضطراب و تنش دارد. در زندگی روزمره حالت هایی پیش می آید که مشابه خلسه می باشند باید در این شرایط و موقعیت ها به خود تلقین مثبت نمود.

حالت های مشابه خلسه:

۱- مواقعی که در حال استراحت هستید؛

۲- زمانی که خیلی خوشحال یا خیلی ناراحت هستید؛

۳- لحظاتی قبل از این که به خواب بروید؛

۴- بلافاصله بعد از بیدار شدن؛

۵- قرار گرفتن در مکانهایی که جزء اهداف شما است؛

۶- در موقع بیماری، حوادث.

لحظات قبل از بخواب رفتن و بلافاصله بعد از بیدار شدن یک خلسه طبیعی عالی، مثبت، عمیق و بسیار سودمند و مفید می باشد. این دو نوبت خلسه بسیار ارزشمند می باشد و می توان از آن در جهت تغییر در عادات و رفتار و نیز تصحیح باورهای ذهنی غلط در سطح ناخودآگاه استفاده نمود. بنابراین برای افزایش تمرکز و تقویت حافظه شما باید از این دو نوبت خلسه طبیعی استفاده نمایید. خلسه فی نفسه مفید می باشد بدین معنی

که اگر شما در حالت خلسه قرار بگیرید و تلقین هم نکنید، صرف قرار گرفتن در خلسه برای سلامتی جسم و ذهن و تقویت تمرکز مفید می باشد.



تکنیک ساده برای قرار گرفتن در حالت خلسه

یک روش ساده و موثر برای رفتن در خلسه استفاده از تنفس و شمارش معکوس می باشد بدین ترتیب:

- ۱- زمانی برای رفتن به خلسه در نظر بگیرید که در شرایط متعادل باشید و فرصت کافی برای انجام تمرین داشته باشید.
- ۲- بر روی زمین دراز بکشید و دستهای خود را در کنار بدن قرار دهید. (می توانید روی یک صندلی مناسب خود را رها کنید)
- ۳- بدن خود را رها کنید بطوری که هیچ قسمت از بدن شما منقبض نباشد.
- ۴- قبل از شروع تمرین به خود یاد آوری کنید که با هر شمارش معکوس آرامش و رهایی شما بیشتر می شود و با رسیدن به عدد یک شما در خلسه ای مناسب قرار می گیرید و کاملاً آماده انجام تلقینات هستید.

- ۵- تنفس عمیق و آرام با توجه بر دم و بازدم انجام دهید.
- ۶- شمارش معکوس را از ۲۰ تا ۱ انجام دهید. هر عدد را در ذهن خود مجسم کنید، لحظه ای خیره به آن نگاه کنید و سپس به عدد بعدی بروید.
- ۷- تلقینات مورد نظر را انجام دهید.
- ۸- با چند نفس عمیق، آرام آرام به حالت طبیعی برگردید.
- قبل و بعد از تمرین به خود تلقین کنید که در تمرینات بعدی با شمارش های کمتر و در زمان کوتاهتری به خلسه های عمیق تر خواهید رفت.

تخیل و تصویر سازی ذهنی

تخیل نیرویی است که اندیشه را به ترتیبی تازه و متفاوت گردهم می آورد. تخیل یعنی توانایی آفرینش آرزو، هدف یا تصویری در ذهن، در تخیل هدفمند و ارادی از این توانایی برای تجلی و تحقق اهداف یا آرزو ها استفاده می شود. شما بر این خواسته و تصویر تمرکز می کنید و انرژی می دهید تا به صورت عینی در عالم مادی محقق شود. روش تفکر کنونی شما فقط یک عادت است که می تواند تغییر کند.

تخیل و تصویر ذهنی کلید ذهن شهودی هستند. استفاده از تجسم خلاق شنا کردن در مسیر آب است یعنی بدون تلاش و تقلا، به اعتقاد روانشناسان بزرگ تخیل بزرگترین نیروی ذهن است. دانشمندان علوم ذهنی می گویند انسان می تواند آنچه را در تخیل خود تصور می کند بیافریند. آدمی همان می شود که در خیال خود تصویر می کند. تخیل نیرومندتر از اراده است و اگر نبردی بین این دو رخ دهد تخیل پیروز میدان خواهد بود.

برتری شما در این است که کشف کنید چگونه نظام باورهای خود را تحت تاثیر قرار دهید. برای این منظور یکی از موثرترین راهها تصویر سازی ذهنی است. تجسم و تخیل مثبت و هدفمند تمرینی برای استفاده از توانمندی ها و انرژی های ذهنی میباشد. برای رسیدن آسانتر به اهداف و ایجاد تحول در خود، تقویت اراده، افزایش تمرکز و تقویت حافظه.

تخیل هدفمند و مثبت ابزاری قدرتمند در دست شما است. با سخاوت کائنات خلاقیت نامحدود در هر لحظه از زندگی شما جریان دارد. اگر آنچه را می خواهید واضح و شفاف به ذهن خلاق خود بدهید، خواستههایتان به سراغتان می آیند. تخیل مثبت و هدفمند، فن استفاده از نیروی خیال برای آفرینش خواسته های شما است.

تخیل کلیدی است برای دست یابی به تمرکز و آرامش در زندگی. صاحب‌نظران می‌گویند استفاده از تخیل هدفمند و هوشیارانه معجزه می‌کند. آنچه را در ژرفترین لایه ذهن به آن می‌اندیشید و منتظرش هستید به سوی خود جذب می‌کنید. تجسم یا آفرینش ذهنی موضوع تازه‌ای نیست، انسانهای پیش از تاریخ هم با تخیل و اثرات آن آشنایی داشتند.

دو هزار و پانصد سال پیش یونانیان قدیم از این قانون ذهنی استفاده می‌کردند. چارلز فیلمور می‌گوید تخیل این توانایی را به آدمی می‌دهد تا خود را از زمان و مکان برون‌فکند و وراء هرگونه محدودیت قرار گیرد. اگر در نیت و خواسته خود صمیمی، صادق و آماده تغییر باشید، براحتی به هدف می‌رسید.

در استفاده از تخیل لازم است ذهنی باز داشته باشید. وقتی تجسم خلاق به هوشیاری مداوم و آگاهی شما بدل شد، می‌فهمید خود آفریننده زندگی خویش هستید. هدف نهایی این است که تخیل مثبت در هر لحظه از زندگی شما در حال ساختن آرمانهایتان باشد. هدف محقق شده را خود را در ذهن نگهدارید. از جملات تلقینی هم استفاده کنید و از خود و همه سپاسگذاری کنید. هر چه قدر نسبت به خودتان احساس بهتری داشته و قدردان خود باشید، شادتر خواهید بود و انرژی خلاق شما افزایش می‌یابد.

کاربردهای تخیل و تجسم

- ۱- افزایش تمرکز
- ۲- تقویت حافظه
- ۳- ایجاد آرامش
- ۴- موفقیت در آزمونها
- ۵- افزایش اراده و اعتماد به نفس
- ۶- رسیدن به اهداف مادی، عاطفی، ذهنی، معنوی و ...

تکنیک تخیل و آزمون‌ها

برای استفاده از قدرت تخیل جهت موفقیت در آزمونها و تقویت تمرکز باید هدف خود را به تصویر بکشید. اساتید اعتقاد دارند بهتر است تصویر مربوط به بعد از رسیدن به هدف باشد. به عنوان نمونه برای قبولی در کنکور بهتر است مراسم جشن فارغ‌التحصیلی خود را تصویرسازی کنید برای این منظور ابتدا تصویری باشکوه از مراسم جشن فارغ‌التحصیلی خود بسازید که در آن مراسم شما را بعنوان دانشجوی نمونه و ممتاز معرفی می‌کنند، هر قدر می‌توانید تصویر مراسم را باشکوه و احساس بیشتر بسازید. تشویق‌های دیگران را ببینید،

خوشحالی خود و دوستان و خانواده خود را احساس کنید و... شما باید قبل از انجام تکنیک تصویر مربوطه را کامل و بدون اشکال در ذهن خود ساخته باشید.

مراحل انجام تکنیک

- ۱- زمان مناسب را برای انجام تکنیک انتخاب کنید.
 - ۲- در حالت خلسه قرار بگیرید. (میتوانید از تکنیک خلسه استفاده کنید)
 - ۳- تصویر مراسم جشن فارغ التحصیلی را با دقت و تامل در ذهن مرور کنید.
 - ۴- با چند تنفس عمیق و آرام به حالت طبیعی باز گردید..
 - ۵- برنامه ای منظم برای تکرار تکنیک در نظر بگیرید.
-



قدرت ذهن ناخودآگاه

ذهن ناخودآگاه ما هیچ قضاوتی نمی کند. این ذهن هر آنچه می گوییم می پذیرد، بر طبق باورهایمان عمل می کند و همیشه جواب مثبت می دهد.

ذهن ناخودآگاه ما به اندازه کافی عاشق ما هست که هر آنچه می گوییم به ما بدهد، اگر چه حق انتخاب داریم. اگر باورها و مفاهیم فقر و کمبود را انتخاب کنیم، پس چنین فرض می شود که آنها را می خواهیم. این روند ادامه خواهد یافت و این ذهن همین ها را به ما خواهد داد، تا زمانی که بنخواهیم افکار، کلمات و باورهایمان را برای بهتر شدن تغییر دهیم.

ما هرگز در جایی گیر نمی کنیم چون همواره می توانیم انتخاب کنیم. میلیون ها و میلیون ها فکر وجود دارد که می توانیم انتخابشان کنیم.

ذهن ناخودآگاه درست را از نادرست یا حقیقت را از دروغ تشخیص نمی دهد. ما به هیچ وجه نمی خواهیم خودمان را تحقیر کنیم. ما هیچ گاه نمی خواهیم چنین چیزی بگوییم: "من یک بیچاره و ناتوانم"، از آنجاییکه ذهن ناخودآگاه این منظره ذهنی را انتخاب می کند، و بعد از مدتی بدین طریق احساس می کنیم و اگر به مقدار کافی آن را بیان کنیم، همان در ذهن ناخودآگاه مان به صورت باور در می آید. ذهن ناخودآگاه حس شوخ طبعی ندارد و بسیار مهم است که ما این مفهوم را درک کنیم. شما می توانید درباره ی خودتان لطیفه ای بگویید و فکر کنید که هیچ معنایی نمی دهد. اگر این لطیفه تحقیری برای شما باشد، حتی اگر سعی کنید آن را با شوخ طبعی بیان کنید، ذهن ناخودآگاه آن را به عنوان حقیقت می پذیرد.

بنابراین درباره خودتان لطیفه نگوئید و اظهار ضعف نکنید، چون برای شما تجربه های خوبی خلق نمی کند. دیگران را هم تحقیر نکنید. ذهن ناخودآگاه بین شما و دیگران تمایز قائل نمی شود، بلکه کلمات را می شنود و باور دارد که درباره خودتان صحبت می کنید. دفعه بعد که می خواهید از کسی انتقاد کنید، برسید در این حالت درباره خودتان چه احساسی می کنید. شما تنها آنچه را در خودتان می بینید در دیگران می بینید. به جای انتقاد از دیگران، از آنها تعریف کنید و در عرض یک ماه تغییرات بزرگی را در خودتان خواهید دید. کلمات ما در واقع رویکرد و نگرش ما هستند. به طرز صحبت افراد تنها، ناراحت و ضعیف توجه کنید. چه کلماتی به کار می برند؟ چه چیزهایی را به عنوان حقیقت درباره خودشان پذیرفته اند؟ چطور خودشان را توصیف می کنند؟ سعی کنید در زندگی خود هیچ گاه درباره خودتان فکر منفی نکنید و حتی در تصورات هم خود را در موضع ضعف و ناتوانی قرار ندهید.

اگر می خواهید زندگی تان تغییر کند طرز تفکر و صحبت در مورد خودتان را تغییر دهید. حال این صحبت چه می خواهد کلامی باشد یا گفتگوی درونی با خودتان.

یادتان باشد این یک راز است. هر آنچه به آن فکر می کنید یا درباره آن حرف می زنید روی ضمیرناخودآگاه تان تاثیر می گذارد و خط مشی فکری و عملکرد شما را شکل می دهد. پس تا جایی که می توانید مثبت فکر کنید. بیان جملات تاکیدی مثبت درباه خودتان می تواند روی ضمیر ناخودآگاه تان تاثیر بگذارد و شما را به هر آنچه در زندگی می خواهید برساند، فرقی نمی کند این خواسته و

موفقیت از نظر شما هر چه می خواهد باشد، آرامش، پول، موقعیت شغلی، تحصیلی یا هر آرزو و هدف و اندیشه مثبت دیگر.

بر خلاف آنچه اکثریت مردم فکر می کنند، تاثیر ضمیر ناخودآگاه به مراتب بالاتر، سریعتر و پر قدرت تر از ضمیر خودآگاه هست.

تا جایی که متخصصان، آینده و سبک زندگی تان را وابسته به تاثیر گذاری شما روی ضمیر ناخودآگاهتان می دانند.

پایه های اصلی دنیای جدید

طراحی:

در دنیای جدید، نباید فقط به عملکرد فکر کنیم. بلکه طراحی هم مهم است. به هر حال امروز تکنولوژی به حدی رسیده که همه فندک ها روشن می شوند. همه موبایل ها، آنتن می دهند. همه کتابها، خوانا چاپ می شوند و همه یخچال ها خنک می کنند. امروز آن چیزی که می تواند در فضای رقابتی مفید و اثربخش باشد، علاوه بر عملکرد، طراحی است.

هماهنگی و همنوایی :

انسان هایی می توانند در دوران جدید موفق شوند که بتوانند بین موضوعات بیشتری رابطه برقرار کنند. صرف تمرکز بر یک موضوع تخصصی، شاید نتواند تمایز مورد انتظار در دنیای جدید را ایجاد کند. موبایل، مثال خوبی است. امروز یکی از فرعی ترین کارکردهای موبایل، برقراری تماس صوتی با دیگران است. موبایل وسیله ای برای تفریح است. برای عکاسی. برای بازی. برای کارهای دیگری که ظاهراً همه مهم تر از تماس صوتی هستند.

بنابراین کسی یا کسانی میتوانند موفق ترین گوشی موبایل را عرضه کنند که بتوانند یک هماهنگی و همخوانی بین چند کارکرد مختلف را در قالب یک محصول واحد، عرضه و ارائه کنند.

همدلی :

همدلی نگاه کردن به جهان از دریچه ی نگاه دیگران است. ما گاهی اوقات، این نکته مهم را فراموش میکنیم. فروشنده ای که در معرفی یک کیف، از ساعتها کار کارگران در دوختن آن میگوید، ممکن است فراموش کرده باشد که در نگاه خریدار، زیبایی و دوام و طراحی است که مهم است و او ساعت کار نمیخرد. ما در متمم، اگر احساس کنیم که «پست» مینویسیم و منتشر میکنیم، به فراموشی خواهیم سپرد که آنکس که اینجا آمده، در پی «درس» است. طبیعی است آنکس که پست مینویسد و آنکس که درس مینویسد به یک شکل نخواهند نوشت.

کارمندی که در جلسه مذاکره حقوق با مدیر خود، از مدرک تحصیلی اش میگوید، همدلی را به فراموشی سپرده و از دریچه نگاه خود حرف میزند. در نگاه مدیر، خروجی افراد زیرمجموعه اش مهم هستند و نه مدرک تحصیلی آن ها.

ایجاد معنا :

حرف های دنیل پینک، با بحث در مورد معنا به پایان میرسند. او توضیح میدهد که انسان در دنیای امروز، بیش از هر چیز دیگر به دنبال معنا است. به دنبال هدف و انگیزه ای برای زندگی. جستجوی معنا بخش جدایی ناپذیر دغدغه های بسیاری از ماست. کسانی که در پاسخ به سوال معنا، در زندگی خود میکوشند و نیز تلاش میکنند به دیگران هم در یافتن معنای زندگی کمک کنند، انسانهای پیروز نسل جدید هستند. در این شرایط راز ماندگاری در این خواهد بود که معنایی که برای زندگی خود و دیگران میسازیم، تا چه حد موقتی و زودگذر و یا بلندمدت و جاودان باشد.

ذهن آگاهی یا حضور ذهن Mindfulness

ذهن آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه ها است به طوری که بهتر بتوانیم آنها را مدیریت و تنظیم کنیم. به عبارت دیگر ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه ای خاص است. یعنی توجه و تمرکزی که سه عنصر در آن دخالت دارد:

۱- بودن در حال حاضر

۲- هدفمند

۳- بدون قضاوت.

این نوع توجه موجب افزایش آگاهی، شفافیت و وضوح و پذیرش واقعیت حال حاضر می شود. بدین ترتیب متوجه می شویم که زندگی ما فقط در حال حاضر رخ داده و گره گشایی می شود. اگر کاملاً حضور نداشته باشیم نمی توانیم تشخیص دهیم که دقیقاً چه امکاناتی وجود دارد؟ چطور می توانیم به امکانات دسترسی داشته باشیم؟ و چگونه تغییر شکل و رشد ایجاد کنیم؟

از طرفی ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است. زیرا روشی موثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای دنیا و یا فشارهای ذهنی خود فرد می باشد.

حضور ذهن صحیح بدان معنا است که شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. زمانی که فرد در حال حاضر حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه های درونی و بیرونی اش می بیند و در می یابد که ذهن به دلیل قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می دهد دائماً در حال نشخوار و گفتگوی درونی است.



وقتی فرد در می یابد که ذهن دائماً در حال تعبیر و تفسیر است قادر می شود با دقت بیشتری به افکار خود توجه کند و بدون بیزاری یا قضاوت آنها را مورد بررسی قرار دهد و علت وجود آنها را دریابد .

تمرین حضور ذهن این توانایی را به فرد می دهد که دریابد « افکار صرفاً افکار هستند» و زمانی که می فهمد افکارش ممکن است حقیقت نداشته باشند راحت تر می تواند آنها را رها کند .انسان همواره پیامها یا صداهایی را از طریق ذهن استدلالی خود می شنود ..بسیار مهم است که وی از پیامهایی که در طی فکر کردن از ذهن خود می شنود آگاه باشد، درگیر افکارش نشود و بتواند آنها را رها کند.

علاوه بر این فرد با مشاهده دقیق واقعیت درونی خود درمی یابد که خوشحالی ، کیفیتی نیست که وابسته به عناصر بیرونی و تغییرات دنیای بیرون باشد و زمانی اتفاق می افتد که فرد وابستگی به افکار ، موضع گرفتن و برنامه های ذهنی از پیش تعیین شده را رها کند و در نتیجه رفتارهای خودکاری را که برای رسیدن به موقعیت های لذت آور یا فرار از موقعیت های دردناک انجام می دهد، کنار بگذارد و به رهایی برسد.

یکی از اصول مهم در حضور ذهن " رها کردن" است . ما به طور کلی به خیلی چیزها چسبیده ایم: به باورهایمان، رویدادهای خاص، زمانهای خاص، یک منظره، یک خواسته و ... زمانی که یاد بگیریم این چیزها را رها کنیم ، نسبت به آنها آگاهی و پذیرش بیشتری کسب می کنیم و بدین ترتیب مشکلات و مسائل را با ذهنی شفاف تر و گشوده تر بررسی خواهیم کرد.یکی دیگر از اصول حضور ذهن اعتماد کردن است. ما ممکن است همیشه آنچه را رخ می دهد درک نکنیم ولی اگر یاد بگیریم به خودمان یا دیگران و به ویژه به قوانین هستی اعتماد کنیم، این کار قدرتی عمیق به ما می دهد که امنیت، تعادل و گشایش در کارها را به همراه دارد.

گرچه ذهن آگاهی از تعلیمات قدیمی شرقی نشأت گرفته است ولی امروزه در غرب جایگاه ویژه ای دارد و توسط اساتیدی همچون ژوزف گلد اشتاین، جک کورن فیلد و شارون سالزبرگ تدریس می شود. ذهن آگاهی توسط بسیاری از روان شناسان بالینی در غرب به عنوان یک ابزار غیر دارویی برای کاهش استرس و اضطراب مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین تحقیقات اخیر نشان دهنده نقش درمانی ذهن آگاهی است که بر بسیاری از مشکلات جسمی و روانی، دردهای مزمن و استرس اثر مثبت و مفید دارد.

روش های کنترل ذهن

ذهن بخش جادوگر وجود انسان است و قضاوت مهم ترین صفت اوست. هر گونه باورپذیری به ذهن هویت و واقعیت می بخشد. هر گونه مقاومت موجب هویت بخشی و شکل پذیری می شود. هر گونه احساس، در برنامه نویسی ذهن تاثیر دارند. هر گونه باور، ذهن را می سازد و ذهن، جسم و روح را می سازد.

ذهن باید آرام شود برای اینکار باید:

- اول دروغ را باور نکند
- ترس را باور نکند.
- باور به برتری نیروی خیر داشته باشد.
- باور به عدالت و خیر خواهی و صلاح و راست گویی نیروی خیر داشته باشد.
- باید متمرکز در هدف باشد.
- در یک کار جدی باشد.
- تنها یک هدف را دنبال کند.
- در برابر تصاویر انتزاعی پرداخته شیطانی مقاومت نکند و اجازه دهد مثل ابر عبور کنند.
- عوامل ساده موثر در اختلال ذهن را بشناسند از جمله چه خوردن چه گفتن و چگونه خوابیدن.
- آرزوها را بعد از شکر صادق و اخلاص بیان کند.
- حسرت و حسادت و رشک را کنار بگذارد که موج کننده دریای ذهن است.
- هرگز خود را به دیگران مقایسه نکند چون مانند رها کردن خود در برابر سیل بی انتها هست و این سیل همان نیروی مخرب کثرت است و خداوند نیروی خیر وحدت است.
- خود را در لحظه تزریق زهر شیطان بر ذهن بجنابند نفس عمیق بکشد و ورزش ملایم کند.
- خود را مشغول کاری کند.
- به حرف هایی که شیاطین در دلش بر او تحمیل می کنند توجه نکند و متوجه باشد که این فریب است.
- و مهمتر از همه برنامه ریزی و نظم در تمام کارها و درجه بندی کارها.
- و مهمترین چیز نخواستن و عجله در نخواستن و شکر فراوان است تا اجازه دهد برنامه الهی درونش، بر پایه شکر صادق و ایمان چیزی بهتر از آرزوهای خودش متجلی کند و این مستلزم تسلیم و من نبودن است.

آخرین دیو و خطرناک ترین دیو و محرک اصلی جریان کثرت دیو “من” و “منیت” هست چون این دیو در ذهن در برابر جریان وحدت مقاومت ایجاد می کند و مقاومت موجب طغیان ذهن می شود. آیا کنترل ذهن برآستی ممکن است؟ یا این کار از فقط عهده افرادی که اهل ریاضت شدید هستند بر می آید؟ کنترل ذهن یک بازی درونی بسیار جالب است. پس دانستن قواعد بازی و ورزیدگی کافی پیش نیاز شرکت در این بازی است. برای انجام این بازی نیازمند مقدار زیادی مهارت-هوشیاری-شناخت طبایع-خوش قلبی-موقعیت شناسی-حوصله و روحیه بالا هستید. این عمل بظاهر دشوار اما عملی بوده و روشهای مشخصی دارد. ممارست و بردباری و تکرار رمز اصلی کنترل ذهن است که البته خود دشواری و آسانی قرارداد ذهنی خود ماست.

فواید کنترل ذهن:

- آرامش عمیق
- نداشتن بیماری های جسمی و روحی
- آزاد شدن نیروهای پنهان و
- پیشرفت و کامیابی.

ذهن دارای سه نیروی مستقل است:

- ۱- توازن
- ۲- انگیزش
- ۳- سکون.

ذهن دارای ۳ سطح می باشد:

- ۱- خودآگاه (ارادی)
- ۲- ناخودآگاه (غیرارادی)
- ۳- برآگاهی (ذهن بدون آلودگی).

ذهن در ۵ وضعیت خود را نشان می دهد:

۱- پراکندگی

۲- تاریکی

۳- جمع بندی

۴- یکسویی

و ۵- تمرکز.

پراکندگی جلوه لذت یا رنج است- تاریکی حالت رخوت است- جمع بندی حالت جدال است- یکسویی تلاش برای تمرکز است- تمرکز برترین حالت و همان ابر آگاهی است هدف کلی از کنترل ذهن یکسو کردن آنست. این چنین ذهنی در فعالیتی بکار گرفته شود خواهد درخشید. از طریق تمرین و تداوم یکسویی ابر آگاهی حاصل می شود.

موانع کنترل ذهن:

- علایق یا نفرت های شدید
- رسوم غیر اخلاقی
- بی نظمی و زندگی غیر متعارف
- تعمد در آزار دیگران
- عدم اعتدال و میانه روی
- بیهودگی
- حسادت
- احساس بد
- احساس گناه.

ذهن را فقط خود ذهن می تواند کنترل کند. مشکلات ذهن را خود ذهن بوجود می آورد. وسایل مصنوعی کارساز نبوده و حيله يا روش زیرکانه موثر نیست و راه میانبری وجود ندارد و فقط کار صبورانه و سنجیده و سیستماتیک جواب می دهد. ایجاد حال و هوای درونی مطلوب و داشتن روابط انسانی ضروری است (پذیرش واقعیتها-درک زوال پذیری و قوانین طبیعت و درک اینکه حاصل اعمال خود هستیم). هر چه ذهن خالص تر باشد کنترل آن آسانتر است. غذای سالم به خالص شدن ذهن کمک می کند. همچنین همنشینی با پاکان کار ما را راحت تر می کند. نا آرامی ها و فشارهای روانی و مشکلات ذهنی تنها یک ریشه دارند و آن هویت دروغین یافتن خود حقیقی و نه خود است که منجر به بروز تصور من و مال من می شود. فقط ذهن حقیقت گراست که می تواند کنترل شود. از یوگا و مدیتیشن می توان کمک شایانی برای کنترل ذهن گرفت. خصلت شاد شدن از شادی دیگران محیط روانی بسیار دلنشینی را بوجود می آورد که در آن صفات بد مانند حسادت راه به جایی نمی برند.

وابستگی های ما نیرومند ترین موانع کنترل ذهن هستند. هنگامیکه برطرف شوند اوهام نیز به سهولت ما را ترک می کنند و بصیرت حاصل می شود.(زدودن غبار). با غیر واقعی دانستن محسوسات می توان به ماورای آنها رفت و به رهایی رسید. با تشخیص خوب بین خیر و شر و عادت به آن از آشفتگی های ذهنی ناشی از اشتباه-عجله و حماقت رها خواهیم شد.

کنترل ذهن مانند رام کردن اسب است که نیاز به تربیت دارد. ساده ترین روش اینست که آرام بنشینیم و بگذاریم ذهن هر کجا که می خواهد برود. سپس اینطور فکر کنیم که من ناظری هستم که جریان ذهن را تماشا می کنم. من ذهن نیستم. وقتی حواس با محسوساتشان تماس حاصل نمی کنند و از طبیعت ذهن کنترل شده پیروی می کنند حالتی پیش می آید که به آن پراتیاهارا می گویند. این یعنی تسلط بر حواس-افکار و عواطف که هر فردی استعداد پرورش آنها دارد. حتی اگر فرد خردمند به محسوسات خود اشتیاق داشته باشد فراموشکاری او را با امیال شیطانی آزار خواهد داد. پس همه محتاج تمرین و تکرار هستند.

هرگاه ذهن در وضعیتی آشفته قرار داشته باشد تنفس ما تندتر و نامنظم تر می شود پس با منظم کردن تنفس و تمرین تنفس عمیق می توانیم به وضعیت وطلوبی از ذهن برسیم. برای کنترل ذهن اشتغال سالم ذهن ضرورت دارد زیرا مغز بیکار کارگاه شیطان است. پس ذهن را باید با افکار متعالی و الهامات اصیل تغذیه کرد. پندار

بیهوده از بی دقتی در مورد طبیعت واقعی خویش ناشی می شود و بدنبال آن منیت و سپس اسارت و بدبختی فرا می رسد. برای بی اثر کردن یک خیال به یک خیال دیگر نیاز داریم یعنی یک خیال صحیح که بطور مناسب پرورانده شده باشد. خالص ترین تخیلات اندیشه خداست. هر چه بیشتر به خدا بپیوندیم در دسر ما با ذهن کمتر می شود. مدیتیشن بر خدا موثرترین راه کنترل ذهن است. ذهن باید به چیزی اتصال پیدا کند که نه تنها خودش خالص باشد بلکه بتواند ذهن را نیز با خودش خالص سازد. بدون کنترل ذهن ناخودآگاه نمی توانیم به کنترل ذهن برسیم. ذهن ناخودآگاه مانند زیرزمین خانه است که باید تمیز شود. یکی از راههای تمیز کردن آن ریختن افکار پاک به داخل آنست و بگذاریم تا اعماق آن پائین روند.

راهکارهای افزایش تمرکز و حضور ذهن

وقتی نمی توانید روی موضوعی تمرکز داشته باشید و توجه تان برای مدت زمان مشخصی، فقط روی یک فرد یا فعالیت خاص باشد، تنها یکی از علائم نشاندهنده این است که باید هرچه زودتر ذهن تان را پاکسازی کنید. انجام امور روزانه بدون داشتن ذهنی شفاف مانند نقش بازی کردن به عنوان یک عروسک است. هر چقدر حضور ذهن تان کمتر باشد، کمتر می شنوید، کمتر می بینید، کمتر احساس می کنید و به دنیای اطراف تان توجه کمتری خواهید داشت. موجودی خواهید بود که در قالب یک انسان حرکت می کنید، ولی بدون احساس یا وجود واقعی رفتار می کنید.

۵ علامت نیاز به شفاف سازی ذهن

احساس خستگی می کنید

آنهایی که نیاز دارند ذهن شان را پاکسازی کنند، معمولاً با کمبود انرژی مواجه هستند. انرژی ای که برای انجام امور روزمره نیاز دارید، می تواند با موانع ذهنی کم شود که باید برطرف شان کنید. اگر احساس می کنید انگیزه ای ندارید، باید ابتدا ذهن و روح تان را شفاف کنید.



احساس سردرگمی و گرفتار شدن دارید

اخیرا هیچ پیشرفتی نداشته اید؟ نمی توانید کاری را که می خواهید انجام دهید؟ وقتی ذهن تان شفاف نباشد، احساس سردرگمی خواهید کرد، انگار واقعا نمی توانید از بند رها شوید و کاری را که می خواهید انجام دهید. خشم، یکی از علائم نداشتن شفافیت ذهنی است، زیرا فرد خشمگین به روحیه اش اجازه می دهد، به جای تمرکز روی کاری، بیشتر منفی باشد. یک روحیه منفی می تواند به طرز وحشتناکی کارآمدی و مفید بودن فرد را تحت تاثیر قرار دهد، چون ذهنیتش روشن نیست.

موانع پیشرفت در کارتتان می توانند موانع ذهنی یا هیجانی باشند. می توانید افکار نادرستی را که دارید حفظ کنید و در گنجی و سردرگمی بمانید و یا برعکس طرز فکرتان را به چالش بکشید و از زندان ذهن تان رها شوید .

وقتی از نظر احساسی و هیجانی سردرگم هستیم، احساس تاسف، اندوه، ترس، اضطراب و فرسودگی می کنیم و در نتیجه درجا می زنیم. یک راه درست برای ابراز احساس تان پیدا کنید؛ مثلا یادداشت کردن احساسات روزانه، خلاقیت های هنری و یا حتی فعالیت بدنی.

بیرون رفتن و در فضای باز بودن، استرس را کاهش داده و تمرکز را بیشتر می کند. وقتی از مغزتان برای یک کار خاص در مدت زمان طولانی استفاده می کنید، دچار خستگی و فرسودگی ذهنی می شوید. اگر بتوانید یک راه برای رفع موانع ذهنی تان پیدا کنید، شفافیت ذهنی تان را مجددا بدست خواهید آورد.

از خودتان به خوبی مراقبت نمی کنید

نداشتن ذهن شفاف معمولا باعث می شود مراقب خودتان نباشید و رفتارهایی که برای تان خطرناک است را انجام دهید؛ از مسواک نزدن گرفته تا بروز رفتارهای جنسی خطرناک. به خودتان علاقه ای ندارید و اطرافیان تان هم به شما این حالت را گوشزد می کنند، چون می بینند که به بهداشت و سلامت تان اهمیتی نمی دهید.

قبلا دقیق و زیرک و تمیز و آراسته بودید و همه چیزتان سر جایش بود، اما اخیرا خودتان را به سختی این طرف و آن طرف می کشید. مراقبت از خود یعنی علاقه به خود، برای اینکه عشقی که لایقش هستید را به خودتان بدهید، باید ذهنی پاک و روشن داشته باشید و در زمان حال متمرکز بمانید.

توجه و اهمیت به خود، بهترین هدیه ای است که می توانید به خودتان بدهید. ماساژ بدن، خوردن یک غذای لذیذ و سالم و انجام فعالیتی که دوستش دارید، می تواند به تقویت ذهن و پاکسازی آن کمک نماید.

وقتی با فعالیتی که از آن لذت می برید سرگرم می شوید، عشقی را باید به خودتان بدهید، احساس می کنید. باید ذهن تان پاک و روشن باشد تا این عشق را به خودتان هدیه بدهید.

احساس ناتوانی و بیهودگی می کنید

خشم در درون تان می جوشد. از اینکه تاثیر خاصی روی اطرافیان تان ندارید احساس بیهوده بودن می کنید و همه چیز آزارتان می دهد.

خشم، یکی از علائم نداشتن شفافیت ذهنی است، زیرا فرد خشمگین به روحیه اش اجازه می دهد، به جای اینکه روی کاری تمرکز کند، بیشتر منفی باشد. یک روحیه منفی می تواند به طرز وحشتناکی کارآمدی و مفید بودن فرد را تحت تاثیر قرار دهد، چون ذهنیتش روشن نیست.

اگر هر کلامی را به خودتان بگیرید و توهین تلقی کنید، کلمات این قدرت را دارند که آزارتان دهند. زمان های گذشته را یادتان بیاورید که می توانستید به آرامی احساس ناتوانی تان را کنترل کنید. اکنون هم با وقار و آرامش، وضعیت فعلی تان را بررسی کنید.

احساس افسردگی می کنید

احساس ناراحتی و اندوه و یا حتی احساس کم انرژی بودن، نشان دهنده این است که نیاز به شفاف سازی ذهن دارید. افسردگی می تواند هراس انگیز باشد، زیرا کسی که از آن رنج می برد، هیچ انگیزه و تمایلی برای کمک به خودش ندارد.

اگر کسی را می شناسید که افسرده است و یا اگر خودتان از این مشکل رنج می برید، سخت ترین کاری که می توانید انجام دهید کمک خواستن است. اما لطفا این کار را بکنید و از کسی تقاضای کمک کنید، پیش از اینکه آسیبی به خودتان بزنید.

یک مشاور خوب پیدا کنید و با او در مورد احساسات تان حرف بزنید. بروز احساسات و هیجانات در قالب گفتگو با یک فرد دیگر، دقیقا همان چیزی است که به آن نیاز دارید.

استفاده از نور خورشید، ورزش، نوشیدن شربت آبلیموی تازه و ... می توانند به شما کمک کنند. همچنین می توانید از یک دوست خوب و همراه بخواهید تا شما را وادار به انجام این کارها کند.

ویژگی های افراد با هوش قوی:

۱- از هوش حسی برخوردارند

هوش حسی، سنگ بنای داشتن یک ذهن قدرتمند محسوب می شود. اگر توانایی درک و کنترل کامل احساسات مخرب خود و همچنین اقدام مثبت در مقابل آنها را نداشته باشید، نمی توانید ذهن خود را توانمند کنید. به یاد داشته باشید لحظاتی که شما در حال آزمودن قدرت ذهنی خود هستید، در واقع همان هوش حسی خود را آزمایش می کنید. برخلاف ضریب هوشی که ثابت است، هوش حسی عبارتست از توانایی انعطاف پذیری که هر شخص می تواند با تمرین و درک بیشتر عواطف خود و دیگران، آن را بهبود ببخشد. جالب است بدانید که براساس پژوهش های انجام شده، ۹۰ درصد از افرادی که هوش حسی بالاتری دارند، بطور متوسط سالانه ۲۸ هزار دلار درآمد بیشتری نسبت به افراد با هوش حسی کمتر، دارند.

۲- اعتماد به نفس دارند

هنری فورد می گوید: «اگر بیندیشید که می توانید کاری را انجام دهید و یا بیندیشید که نمی توانید کاری را انجام دهید، در هر دو صورت حق با شماست».

افراد توانمند از نظر ذهنی نیز از نظریه فورد پیروی می کنند و معتقدند تفکر یک شخص، تاثیر زیادی روی عملکردش در رسیدن به موفقیت دارد، لذا، این جمله صرفاً یک ابزار تبلیغی نیست بلکه یک واقعیت علمی است.

افراد که اعتماد به نفس بالاتری دارند، دستمزد بیشتری گرفته و سریعتر رشد می کنند. افرادی که اعتماد به نفس حقیقی دارند، نسبت به افرادی که برای پوشاندن معایب خود، دچار نوع کاذب آن و لاتکلیفی هستند، همواره دست بالاتری دارند و می توانند با قدرت اعتماد به نفسشان، دیگران را در جهت رسیدن به خواسته خود، مجاب کنند.

۲- طرز برخورد با افراد مخرب را می دانند

برای بسیاری، برخورد با افراد مخرب، خسته کننده و طاقت فرساست؛ اما افراد قدرتمند می توانند تعاملات خود را با اشخاص منفی نگر کنترل کنند. آنها برای مقابله با تفکرات مخرب این افراد، نگاه خود را به مسائل، منطقی کرده و از احساسی کردن ماجرا جلوگیری می کنند.

افراد توانمند ذهنی احساسات خود را کنترل کرده و اجازه نمی دهند خشم و هیجان بر آنها غلبه کند.

آنها همواره دیدگاه طرف مقابلشان را در نظر می گیرند و با تسلط بر موضوع، به دنبال یافتن راه حل می گردند و حتی در شرایط بحرانی هم می توانند اشخاص مخرب را تحت کنترل داشته باشند.

۳- از تغییرات استقبال می کنند

افراد قدرتمند ذهنی، انعطاف پذیرند و همواره خود را با شرایط جدید وفق می دهند. آنها معتقدند که ترس از تغییر مانند یک سم مهلک و تهدیدی بزرگ برای رسیدن به موفقیت و شادمانی است. آنها برای هر تغییری، به دقت شرایط اطرافشان را زیر نظر دارند و طبق برنامه جلو می روند.

به یاد داشته باشید که تنها زمانی می توانید با آغوش باز به سراغ تغییر شرایط بروید که برایتان ثابت شده باشد آن تغییر به نفع شماست. اگر می خواهید فرصت هایی را که سبب ایجاد تحولات می شوند را شناسایی کرده و بر روی آنها سرمایه گذاری کنید، باید یک ذهن و آغوش باز داشته باشید. اگر خود را ملزم به انجام کارها از یک روش ثابت شده نمایید، محکوم به شکست خواهید بود.

اینکه شما کاری را دائماً از یک روش ثابت تکرار کرده و انتظار نتایج متفاوتی داشته باشید، یک نوع جنون است.

۴- "نه" گفتن را بلدند

هرچقدر یک نفر سخت تر بتواند «نه» بگوید، بیشتر در معرض ابتلا به مشکلاتی نظیر استرس، فرسودگی شغلی و حتی افسردگی قرار می گیرد. افراد توانمند ذهنی می دانند که «نه» گفتن خیلی راحت است و همواره با عزت نفس، نظر خود را بیان می کنند.

این افراد هنگام «نه» گفتن از جملاتی مانند «فکر نمی‌کنم که از عهده این کار برآیم» یا «مطمئن نیستم که بتوانم»، استفاده نمی‌کنند. آنها با اعتماد به نفس «نه» می‌گویند زیرا می‌دانند که «نه» گفتن به یک تعهد جدید می‌تواند آنها را در عمل به تعهدات قبلی شان یاری دهد. همچنین آنها می‌دانند که چطور با «نه» گفتن خود را کنترل کنند. آنها زود راضی نیستند و همواره از انجام کارهایی که به حیثیتشان ضربه می‌زند دوری می‌کنند.

۵- می‌دانند که ترس منشا شماره یک پشیمانی است

فرصت‌ها مانند باد می‌گذرند. افراد قدرتمند ذهنی می‌دانند زمانی که همه چیز تمام شد، به مراتب بیشتر از شکست‌های خود، بابت فرصت‌هایی غبطه می‌خورند که بخاطر ترس از دستشان داده‌اند.

هیچگاه از ریسک کردن در انجام کارها نترسید. همواره به خود بگویید: «بدترین اتفاقی که ممکن است برایم بیفتد چیست؟ آیا مرا خواهد کشت؟». اما با این حال مرگ بدترین اتفاق نیست و ترس درون می‌تواند پیامدهایی به مراتب بدتر برای شما داشته باشد. به یاد داشته باشید که بین افسوس خوردن بخاطر اشتباهات گذشته و درس گرفتن از آنها باید تفاوت قائل شد. اگر دائماً خود را به دلیل اشتباهات گذشته سرزنش کرده و حسرت بخورید، دچار اضطراب شده و فردی منزوی خواهید شد. از سوی دیگر فراموش کردن کامل اشتباهات باعث می‌شوند که یک مشکل را دوبار تکرار کنید، پس بهترین روش یافتن توازن بین این دو است.

۶- شکست را می‌پذیرند

افراد توانمند از لحاظ ذهنی شکست خود را می‌پذیرند زیرا معتقدند که جاده موفقیت از پذیرش شکست‌ها هموار می‌شود. هیچکس نتوانسته است بدون قبول اشتباهات خود به موفقیت برسد. هنگامی که در مسیر اشتباهی قدم بر می‌دارید، خطاهای شما مسیر موفقیت‌تان را هموارتر می‌کند.

به یاد داشته باشید بزرگترین پیشرفت‌ها معمولاً وقتی رخ می‌دهند که به شدت احساس گرفتاری و ناامیدی کنید. همین مایوس شدن شما را وادار می‌کند تا نگاه خود را به مشکلات عوض کرده و راه‌حلی‌هایی که پیش رویتان بود و متوجه شان نمی‌شدید را پیدا کنید.

۷- به موفقیت فکر می کنند

این افراد می دانند که حالت روحی آنها را موضوعی که بر آن تمرکز کرده اند، تعیین می کند. هنگامی که فقط مشکلات را ببینید، روحیه شما منفی و دچار استرس شده و همچنین مانع از عملکرد خوبتان می شود. اما هنگامی که توجه خود را روی اقداماتی که سبب بهبود عملکردتان می شود، معطوف کنید، احساس کارآمد بودن کرده و تمام تلاش خود را برای ایجاد روحیه مثبت و افزایش بهره وری می کنید.

۸- اجازه نمی دهند کسی شادی آنها را محدود کند

هنگامی که احساس رضایت و خشنودی خود را با دیگران مقایسه کنید، در واقع مهار شادی تان را از دست داده اید. افراد قدرتمند ذهنی وقتی کاری را با خشنودی تمام انجام می دهند، اجازه نمی دهند که نظر یا حرف کسی این احساس رضایت را از آنها بگیرد.

شاید غیر ممکن به نظر برسد که هیچ واکنشی به نظرات دیگران نشان ندهید اما نباید خود را با آنها نیز مقایسه کنید. همواره تلاش کنید پیشنهادهای دیگران را با اندکی تغییر و با صلاحدید خودتان، بپذیرید.

۹- شادمانی دیگران را از آنها نمی گیرند

این افراد دیگران را قضاوت نمی کنند زیرا معتقدند هرکس نظر خودش را دارد و نباید برای داشتن حس خوشایندی از خود، دیگران را تخریب کنند. مقایسه خود با دیگران عادت محدود کننده است. شک نکنید که حس تنفر و حسادت زندگی شما را تباہ می کند. افراد توانمند از لحاظ ذهنی انرژی خود را صرف حسادت به دیگران یا دخالت در کار آنها نمی کنند و در عوض آنها را مورد تعریف و تمجید قرار می دهند.

۱۰- ورزش می کنند

مطالعات انجام شده در انستیتو تحقیقاتی آنتاریوی شرقی نشان می دهد افرادی که هفته ای ۲ بار به مدت ۱ ساعت ورزش می کنند، به مراتب از نظر اجتماعی، هوشی و جسمانی احساس توانمندی بیشتری دارند.

ورزش کردن علاوه بر اینکه تناسب اندام آنها را تضمین می کند، اعتماد به نفسشان را نیز بالا می برد، تمرینات بدنی سبب آزاد سازی اندورفین در بدن شده و روحیه شما را مثبت و پرنشاط می کند.

۱۱- خواب کافی دارند

اهمیت خواب کافی در افزایش قدرت ذهن بر کسی پوشیده نیست. وقتی می خوابید، مغزتان در حال از بین بردن نوعی پروتئین سمی به سر می برد که در ساعات بیداری و در اثر فعالیت های روزانه تان بوجود آمده است.

متاسفانه مغز نمی تواند این پروتئین ها را در زمان بیداری حذف کند. بنابراین زمانی که خواب کافی نداشته باشید، این پروتئین های سمی در سلول های مغزی تان باقی خواهند ماند و عملکرد ذهنی شما را مختل می کنند. افراد توانمند ذهنی به خوبی می دانند که اگر خواب کافی نداشته باشند، توانایی تمرکز، کنترل و حافظه شان، به شدت افت می کند.

۱۲- کافئین کمتری مصرف می کنند

مصرف بیش از اندازه نوشیدنی های حاوی کافئین سبب آزاد سازی آدرنالین می شود. آدرنالین منبع واکنشی بنام «پاسخ جنگ و گریز» در بدن است. این یک واکنش فیزیولوژیکی از طرف جانداران در درک و پاسخ مناسب به تغییرات اطرافشان برای زنده ماندن مورد استفاده قرار می گیرد.

این حالت زمانی که در جنگل مورد حمله یک خرس قرار بگیرید خیلی هم خوب است اما نه در زندگی واقعی تان و در مواجهه با مشکلات. به خاطر داشته باشید اگر کافئین بدن و مغزتان را در حالت برانگیخته قرار دهد، احساسات شما بر رفتارتان تاثیر می گذارند. در نتیجه همانطور که در عنوان آمده، افرادی که توانمندی ذهنی بیشتری دارند کمتر از کافئین استفاده می کنند.

۱۳- برای بخشیدن منتظر عذرخواهی نمی مانند

افراد قدرتمند ذهنی می دانند که زندگی کوتاه تر از آن است که بخواهند کینه توزی کنند؛ آنها اطرافیانشان را که حتی بدون عذرخواهی هم می بخشند. این افراد معتقدند که تلخی رخدادهای منفی گذشته، شیرینی شادی

های امروزشان را از بین می برد. خشم و نفرت مانند ویروسی زندگی یک فرد را نابود می کند. به یاد داشته باشید احساسات مخربی که ناشی از تنفر است، شما را دچار تنش های روحی کرده و عواقب جبران ناپذیری بر روی جسم و روانتان می گذارد. فرض کنید کسی را ببخشید؛ این به معنای آن نیست که عمل اشتباه او را نادیده گرفته اید، بلکه در واقع خود را از یک تنش ابدی نسبت به آن فرد نجات داده اید.

۱۴- می خواهند با تمام وجود فرد مثبتی باشند

اگر نگاهی به اخبار ببینید، خواهید دید که خبری جز جنگ های بی پایان، حملات تروریستی، اقتصاد های شکننده، ورشکستگی شرکت ها و فجایع زیست محیطی نیست. در این شرایط هر کسی ممکن است آینده روشنی برای جهان متصور نشود؛ اما افراد قدرتمند ذهنی نگران این موضوعات نیستند زیرا می دانند کنترل این وقایع از دست آنها خارج است. در عوض ره صد ساله را یک شبه طی می کنند؛ یعنی انرژی خود را صرف دو چیز مهم که قدرت کنترل آنها را دارند، می کنند؛ توجه و تلاش خود.